

# ほけんだより

10月

南郷小学校室  
保健室  
No. 7 2023年10月2日



## 10月10日は目の愛護デー

「30分画面を見たら、遠くの〇〇を見よう」

スマホやタブレットなどで動画を見て、自分の時間を過ごす人も多いのではないのでしょうか。

約30センチメートルという、目と画面の距離で物を見るとき、実は、目にとって余分な力が加わっています。特に、「調節力」という手もとにピントを合わせる力と、「ふくそう運動」と呼ばれる目を内側に寄せる力です。

スマホやタブレットを使う時には、30分に1回は、目を休めるために、窓の外の遠くの景色を見ましょう。遠くの山や建物など、見るものを決めておくのもおすすめです。

## 10月の保健目標

● 目を大切にしよう

ずっとゲームをしていたり

タブレットに顔を近づけて見ていたら

「目がわるくなる」って言われたよ!

でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、

遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。

近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを

長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、

メガネをかければ

見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?

実は、近視になると、大人になってから

いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。

だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...

近視にならないように

なにをしたらいいの?

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐにできそうでしょ? やってみてね~!



それから、外で過ごすときと近視になりやすいと言われているんだ。

天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!



がつ にち  
**10月15日は**  
せかい  
**世界**  
てあら ひ  
**手洗いの日**

ちょうない いんふるえんざ りゅうこう  
**町内でインフルエンザが流行しています**  
てあら き て かくにん  
**手洗いの決め手、6つのポーズを確認しよう**

ハンドソープをつけて洗えば、手洗いは完ぺき！と思っていま  
せんか？自分ではちゃんと洗ったつもりでも、目に見えないばい  
菌を洗い残していることがあります。特に、「指先」「親指」「指の  
間」は洗い残しが多いところです。洗い残しがないように、6つ  
のポーズを意識して手を洗いましょう。

子どもたちに正しい手洗いを伝えるため、  
2008年にユニセフが10月15日を「世界手洗  
いの日」に決めました。  
手洗いは、自分の体から病気から守るため  
に、誰でもできる一番シンプルな、でも実は  
とても大切な取り組みです。

ユニセフ「世界手洗いの日プロジェクト」<https://handwashing.jp/what.html>

あら のこ おお ぶぶん  
**洗い残しの多い部分**



て あら  
**キレイに手を洗いましょう**

- 1** **おねがいのポーズ**  
  
みず て  
水で手をぬらして  
せっけんをつけます
- 2** **かめさんのポーズ**  
  
せっけんをよく泡だてて  
手のひらをゴシゴシ
- 3** **おやまのポーズ**  
  
手のこうをゴシゴシ
- 4** **おやかみのポーズ**  
  
ゆびのあいだは手を  
組むようにゴシゴシ
- 5** **おおかみのポーズ**  
  
おやゆびをねじるように  
クルクル
- 6** **つかまえたのポーズ**  
  
しあげに手くびをクルクル
- 7** **つかまえたのポーズ**  
  
しあげに手くびをクルクル
- 8** **つかまえたのポーズ**  
  
みず  
水でしっかり洗いながします

**保護者の皆様へ**

- 2学期の発育測定、歯科検診、視力検査の結果は、「けんこうのきろく」でお知らせします。受診が必要なお子様には、別紙「受診のおすすめ」にてお知らせします。
- 2学期歯科検診の結果、むし歯や要観察歯（むし歯になりかけの歯）が見られた児童には、個別の保健指導を実施します。対象児童につきましては、後日、連絡帳にてお知らせします。持ち物の準備等のご協力をお願いします。